取扱説明書

クッキングガイド

10年間保証書付

楽しみながらクッキング

この取扱説明書の製品は、販売終了しております。
また、この取扱説明書は2001年製の為、
内容が現状にそぐわない場合や、部品の在庫が無い場合があります。

Wonder chef 圧力鍋

Wonder chef 圧力鍋

保証書

Wonder Chef 圧力鍋をお買い上げ戴きまして誠に有り難う御座いました。
私達は最高の品質の圧力鍋を提供することに努力しております。
いつまでも楽しくご愛用いただけるよう祈っています。

型　式　W-2.0ℓ・W-4.5ℓ・W-6.0ℓ

保証期間　10年間（お買い上げ日より）

※お買い上げ日がご不明の場合は、製造日より10年間とします。

- 取扱説明書等に記載された通り、正常な使用法において発生した不都合につきましてはお買い上げ後、10年間は無償で修理いたします。
- ただし次に掲げる内容等により、商品に不都合が発生した場合の修理・交換につきましては実費をいただきます。
  ①消耗部品(使用する度に、損耗、劣化する樹脂製品・パッキン・取っ手・おもり・スライド等)は保証の対象外とします。
  ②移動、取り扱い不注意等により、落下、打ち付け等によっての損傷、故障。
  ③取り扱い注意事項を守らなかった為に起因する損傷、故障。
  ④お客様の勝手な修理、改造による損傷、故障。
  ⑤天災や火災等による損傷、故障。
  ⑥その他、異常と思われる使用方法等によって起こる損傷、故障。
- この保証は日本国内のみ有効です。

伊藤アルミニウム工業株式會社
ステンレス事業部
〒561-0825　大阪府豊中市二葉町1丁目19-19
TEL.06(6334)4341

サンプル

キリトリ線

郵便はがき

切手をお貼り下さい

561-0825

豊中市二葉町一丁目一九の一九

伊藤アルミニウム工業(株)
ステンレス事業部宛

修理・交換依頼書

□修理　□交換 (いずれかに○印をおつけ下さい)

• 内容 (簡単にご記入下さい)

(注)部品名は取扱説明書の品番をご記入下さい。

• お買い上げ 年 月 日

年　月　日

• 容量 (該当するサイズに○印をおつけ下さい)

W−3.0ℓ　W−4.5ℓ　W−6.0ℓ

• おなまえ (ふりがな)

• ご住所　〒

• 電話番号

(　　)

キリトリ線

オールラウンドプレイヤー　SG CH・IH

〈取り扱い注意事項〉

1、取扱説明書を必ず読み、読んだ後必ず保管してください。
2、(100V、200V)電磁調理器を含む全てのクッキングヒーター及びガスにお使いいただけます。
3、商品寸法(内径)3ℓ＝18cm 4.5ℓ＝21cm 6ℓ＝21cm
4、用途にあった調理器具を使用してください。
5、使用する前には必ず各部に異状がないことを確認してください。また、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異状を生じた場合は使用しないでください。
6、空だきをしないでください。
7、取っ手の部分が熱くなる場合があります。
8、縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。
9、調理器具の中に長時間料理を保存しないでください。
10、多量の油を入れる料理に際しては、ガラスふたを使用しないでください。
11、SGマーク制度は、調理器具の欠陥によって発生した人身事故に対する補償制度であります。

取っ手の品質表示：フェノール樹脂(耐熱温度 140度)
蒸し簀の品質表示：18−8　ステンレス鋼

伊藤アルミニウム工業株式會社
〒561-0825　大阪府豊中市二葉町1丁目19-19

Wonder chef 圧力鍋

清潔・堅牢・長もち

最高級ステンレス使用

熱が均等に伝わる

底3層構造

オールラウンドプレイヤー

ガスレンジ・電磁調理器・ハロゲンヒーター

圧力鍋は安全です。

注意事項を守って正しく使いましょう！

ご注意

注意事項（以下の項目を守ってご使用戴ければ、圧力鍋は安全です）

1 空焚きは絶対にしないでください。（パッキン、取っ手、底部分が破損します）
2 使用後はよく洗って乾燥させてください。
3 取っ手の部分が熱くなる場合があります。
4 ノズル・フィルターは使用する度に掃除をしてください。
5 加熱状態では衝撃を与えないでください。
6 調理量は最高水位線以下にしてください。
7 特に豆類(豆＋水)は絶対に豆るい線以下で使用してください。
8 重曹、ふくらし粉、多量の油、酒は使用しないでください。
9 カレー・シチュー等、粘性の高いルーを使用する料理には、ふたをとるか、普通の鍋ぶたを使ってください。
10 使用中又は使用後すぐは、無理にふたを開けないでください。
11 ふたを開けるときは、中の圧力が完全に無くなったことを確認してからにしてください。

このたびは、ワンダーシェフ圧力鍋をお求めいただきまして、まことにありがとうございました。お求めの圧力鍋を正しくお使いいただくために、この「取扱説明書」をよくお読み下さい。お読みになったあとは大切に保管し、わからないときに再読してください。

表示マーク PSC S について

ワンダーシェフ圧力鍋は、従来通産省の製造事業所の登録・型式承認を受けた優秀な工場で生産され、ＰＬ法導入を契機に更に自己責任原則を全社員に徹底して、品質管理を充実していますので安心して御使用できます。

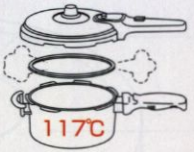
PSC マークは、特定製品（通産省認定）につけられる表示マークです。

S マークは通産相承認のもとで製品安全協会が定めたマークです。万一製品の不具合により身体に事故が起きた場合に損害が補償されます。

Wonder chefの圧力鍋ってこんなにいいんです!

省エネルギー鍋

本体とふたとの間のパッキンが、必要以上に蒸気を逃さず、鍋の中の温度を約117℃にするので調理時間が短縮できます。



柔らかく調理

圧力をかけて調理しますので材料がとてもやわらかくなります。
お子様やご老人も安心して召し上がれます。

電磁調理器具対応

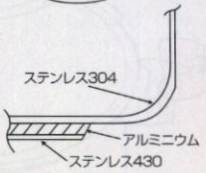
ガスレンジは勿論、電磁調理器でもお使いいただけます。

最高級ステンレス使用

お手入れ簡単、保温性もよく、丈夫で清潔にお使いいただけます。

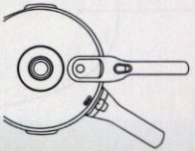
底3層構造

底1.2㎜の本体ステンレスの外に厚いアルミニウムと薄いステンレスを貼り合わせ、下からの熱を分散させ、内部全体に熱が均等に伝わり調理がうまく出来ます。



簡単イラスト表現

Wonder chefには使い方をピクトグラム(絵文字)で表示していますので初心者の方でも簡単に取り扱えます。



INDEX

各部のなまえ

圧力鍋の構造と
はたらき

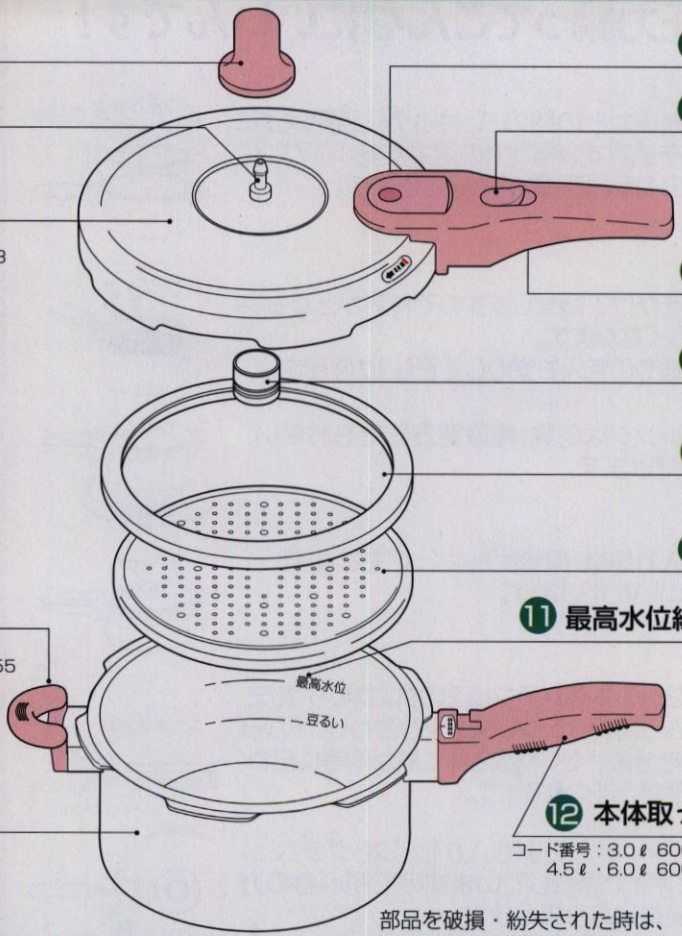
使い方手順
1 火にかける前に
2 火にかけてから
3 ふたを開けるとき

点検とおそうじ

トラブル
こんなときには

カンタン料理メニュー

各部のなまえ



❶ 圧力調整装置(おもり)
全サイズ共通 コード番号：600363

❷ 圧力調整装置(ノズル)

❸ ふた
コード番号：3.0ℓ 600530
4.5ℓ・6.0ℓ 600523

❹ 補助取っ手
コード番号：3.0ℓ 600462
4.5ℓ・6.0ℓ・600455

❺ 本体

❻ フロート式安全装置
全サイズ共通コード番号：600493

❼ プッシュボタン
全サイズ共通コード番号：600424

❽ ふた取っ手
コード番号：3.0ℓ 600417
4.5ℓ・6.0ℓ 600400

❾ フィルター
全サイズ共通コード番号：600370

❿ パッキン
コード番号：3.0ℓ 600486
4.5ℓ・6.0ℓ 600479

⓫ 最高水位線

⓬ 本体取っ手
コード番号：3.0ℓ 600394
4.5ℓ・6.0ℓ 600387

⓮ 蒸し簀
コード番号：3.0ℓ 600516
4.5ℓ・6.0ℓ 600509

付属品

⓭ 掃除ピン
全サイズ共通コード番号：600547

部品を破損・紛失された時は、9ページお客様相談室へお問い合わせ下さい。

圧力鍋の構造とはたらき

だから安全なのです

圧力を調整します

❶圧力調整装置（おもり）❷圧力調整装置（ノズル）

沸騰するとおもりがゆれはじめ、ノズルから余分な圧力をシュッシュッと排出します。
圧力鍋の中の圧力を常に0.8kg/㎠に保つ働きをする装置です。
(注)ノズルに調理カス等が詰まっていないか確認してお使いください。

安全を見張ります

❻フロート式安全装置

圧力鍋の中に圧力がある時は浮き上がりゼロに近ずくと沈みます。
万一、ノズルが詰まったりして蒸気が出ない時はこの装置が作動して蒸気を逃します。
圧力鍋の中の圧力を1.4kg/㎠以内に保つ装置です。

強制的に排出します

❸ふた ❺本体 ❼プッシュボタン ❽ふた取っ手

本体とふたの取っ手が、完全に一直線に正しくセットされて初めて、圧力が上がるように設計されています。
ふたを開ける時は（フロートが完全に沈んでから）プッシュボタンの手前を押すと強制的に中の蒸気を排出し、
完全に中の圧力が無くなるようにしますので、安心してふたが開けられます。

ノズルの詰まりを防止します

❾フィルター ⓭掃除ピン

調理中の食品がノズルに詰まるのを防止する装置です。
(注)常に穴詰まりの無いように清潔に掃除し、フィルターが取りついているかどうか必ず確認してください。

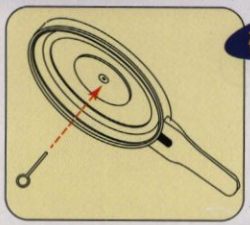
密閉します

❸本体 ❺ふた ❿パッキン

本体とふたを完全に密閉するためのものです。
常に清潔にしてご使用下さい。シリコンゴムを使用していますので、無害です。

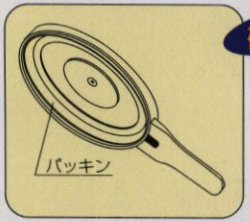
確認して下さい

使い方手順　1 火にかける前に



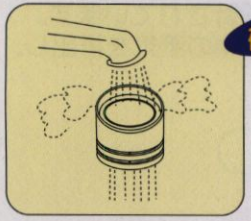
確認1 ❶ 圧力調整装置

おもりを外し、ノズルの詰まりは無いか、のぞいて見るか、掃除ピンを通して下さい。



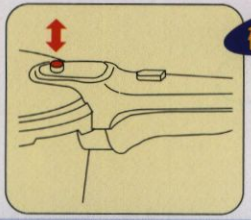
確認2 ❿ ふたのパッキン

清潔なものが正しくセットされていますか？



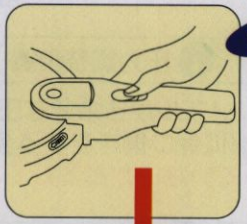
確認3 ❾ フィルター

穴詰まりは無いか、きれいに掃除されているか、外して確認してください。全ての穴に掃除ピンを通して掃除をして下さい。「外すには時計と逆方向に廻して下さい。」



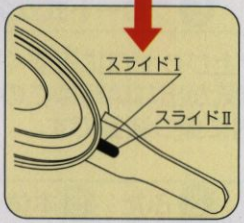
確認4 ❻ フロート式安全装置

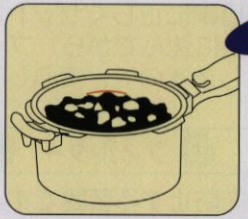
スムーズに上下に動きますか？
ボルトの穴詰まりはありませんか？



確認5 強制蒸気排出装置（ふた取っ手の中に装備）

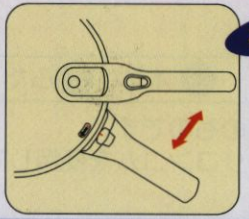
プッシュボタンを押して、スライドⅠがスムーズに動きますか？
蓋の内側から、スライドⅡを指で押して、スムーズに動きますか？





確認6

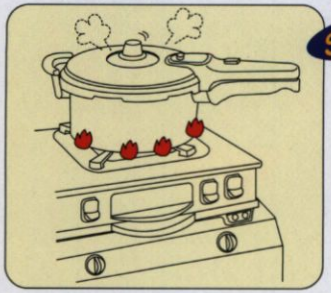
調理する材料は、汁(水)も含めて、最高水位線以下ですか？
特に豆を調理する時は、豆と汁(水)を合わせて必ず豆るい線以下にしてください。



確認7

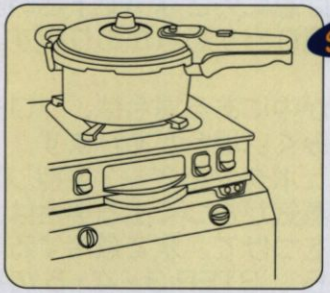
ふたは本体に正しくセットされていますか？
本体取っ手の｜マークと、ふたの｜マークを合わせ蓋を時計の針と同じ方向に廻して、本体とふたの取っ手が一直線に重なるようにセットしてください。

2　火にかけてから



STEP 1

最初は強火にします。
おもりがシュッシュッと音をたてて動き出したら(これを圧力鍋の慣用語で沸騰と呼びます)調理に合わせ、弱火または中火にします。



STEP 2

所定の調理時間が来たら、火を消してください。(沸騰から火を消すまでを圧力鍋の慣用語で調理時間と呼びます。)しばらくは中の温度は下がりません。(これを圧力鍋の慣用語で蒸らし時間と呼びます。)圧力鍋しかできない特徴です。

次へ

ご注意

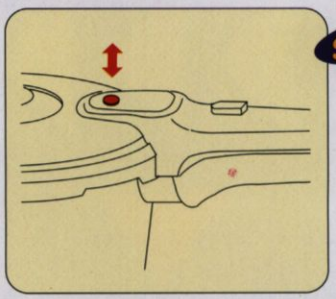
1　沸騰後は鍋をゆすったり、おもりを急に外したり、鍋を傾けたりしないでください。蒸気と共に中味（液状の場合）が飛び出すことがあります。

2　空焚きは絶対にしないでください。パッキン・取っ手の破損、変形の原因となります。

3　おもりが動き出すまでに、ふたのパッキンの周辺や、おもりの下から水滴が落ちる事がありますが、異常ではありません。

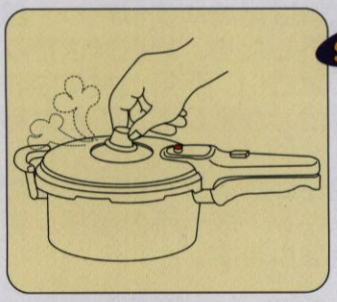
4　又、内部の圧力が上昇する過程で、パッキンがピチピチと音をだす事がありますが、異常ではありませんのでご安心ください。

3　ふたを開ける時



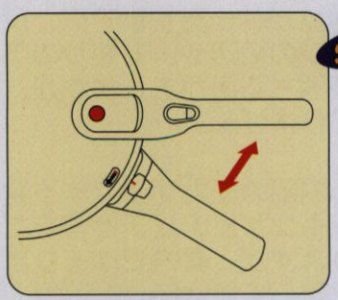
STEP 3

フロート弁(赤)が沈んでいるか確認してください。



STEP 4

おもりを持って静かに手前へ傾けて下さい。(鍋の中に圧力が残っていれば、シュッと抜けます)蒸気の抜ける音がしなくなったら、おもりを真っすぐ上に引っ張って外して下さい。



STEP 5

プッシュボタンを手前に押しながら、ふたを廻して（時計の針と反対方向に、最初に｜｜は合わせた位置まで）ふたを真上に持ち上げて、外して下さい。

ご注意

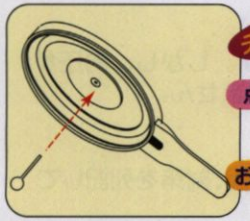
1　おもりは急に外さないで下さい。中味が飛び出す恐れがあります。

2　粘着物が中にある場合は、フロートが沈みくい場合があります。プッシュボタンを２～３度押して見て、蒸気がきつく出る場合は、おもりをつけて、水で急冷する等してから 、STEP ３・４・５ の操作をしてください。
（調理物の温度がある程度に下がるまで、蒸気が出続けます。）

急いでふたをあける必要がある場合

おもりをつけたまま、ふたの上から多量の水をかけて急冷して下さい。

こまめにチェック

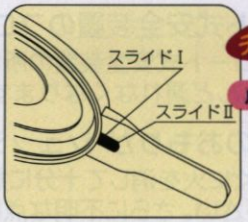


チェック1

❶ 圧力調整装置

点検 ノズルの詰まり、フィルターの穴詰まりはありませんか？

お掃除 ご使用後にきれいに掃除して確認しましょう。詰まった時は、掃除ピンで取り除いてください。おもりの内部もきれいに洗いましょう。

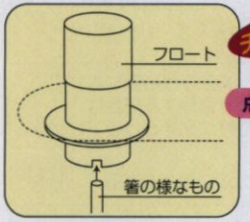


チェック3

強制蒸気排出装置 (ふた取っ手の中に装備)

点検 プッシュボタンを押して、スライドⅠがスムーズに動きますか?

スライドⅡを指で押して見て(常時5～6㎜フタの中に出ている)スムーズにフタの内側の面まで引っ込み、指を放せば元の所まで出てくれば正常です。

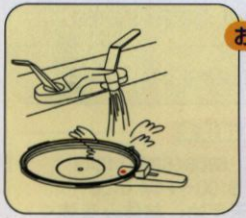


チェック2

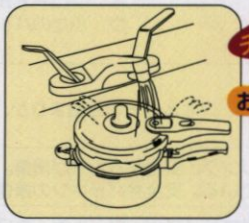
❻ フロート式安全装置

点検 フロート弁はスムーズに動きますか？安全弁ボルトは緩んでいませんか？(手で右回りに締めてください)

安全弁ボールを箸の様なもので押して見て、スプリングが効いているようでしたら正常です。



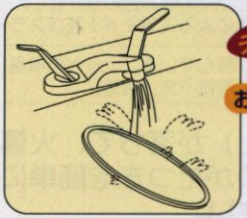
お掃除 安全弁ボルトの穴に、調理物のカス（特に豆の皮など）が付着している事もありますので、きれいに洗って掃除してください。



チェック4

❸ふた ❺ 本体

お掃除
- いつまでも楽しく使って戴けるようにきれいに洗って下さい。
- 万一焦げ付いた時は、ふたをしないで湯を沸かし、しばらく置いてから、金属タワシ等でこすってきれいにして下さい。小さな傷が付きますが問題ありません。
- 取っ手が緩んだ場合は、ドライバーで追い締めして下さい。



チェック5

❿ パッキン

お掃除 調理物のカス等の付着が無いように、常にきれいに洗って水気を拭き取ってから、ふたに正常にセットしてください。

こんなときには　トラブル

1 火にかけて数分後、フロート式安全装置のフロート弁（赤色）が浮き上がります。
(赤いフロートが上がるまでは、フロート式安全装置の所に隙間があります。ゆえに蒸気は漏れます。しかし、内圧が上がり切れば隙間がなくなり、ほとんど漏れなくなります。又少しの蒸気漏れは何ら問題はございません。)

2 更に数分後、圧力調整装置のおもりが シュッシュッと動き出します。
これ以外の動きは全て異常です。すぐに火を消して十分に急冷してから、下記に以上の見分け方と、原因、対策を列記してありますので、よく読んで対処して下さい。さらに不明な点は、下記電話番号にお問い合わせ下さい。

こんなとき	原　因	このようにします
フロート式安全装置のフロート弁（赤色）が浮き上がらない。	蒸気が漏れている　ア、おもり部から イ、フロート式安全装置から ウ、ふたのパッキン部から	各部の点検をして、必要に応じて部品交換する。
フロート弁は浮き上がったが、おもりが動かない。		
おもりが急に動かなくなった。（調理中）	ノズル、フィルターの目詰まりか、空炊き。	目詰まりを掃除して下さい。空炊きは必要に応じて汁（水）を足して下さい。豆を調理する場合は、皮などの付着が残り易いので特に気をつけて下さい。
フロート式安全装置部から、蒸気が漏れている。	スプリング、安全弁ボルトが損傷。安全弁ボルトが緩んでいる。安全弁パッキンの損傷又は入っていない。	損傷部品の交換及びボルトの追い締めをする。
フロート式安全装置が作動	圧力調整弁ノズル、フィルターの目詰まり。 安全弁のスプリングの損傷。	ノズル、フィルターの掃除。損傷部品の交換。
ふたの周囲から蒸気が漏れる。	本体とふたのセットが不完全。パッキンの損傷又は硬化、あるいは異物の付着。	正しくセットし直す。パッキンの交換又は掃除。
ふたが動かない。	本体とふたの噛み合わせが悪い。 空焚きによるスライドⅠ及びスライドⅡの損傷。	ふたを開ける方向に強く動かす。スライドの交換。
取っ手ががたつく。	ネジが緩んでいる。ナットの損傷。 座金の溶接不良、損傷。	ネジを追い締めする。本体を交換するか、廃棄。

ご注意

取っ手が外れて鍋（ふた）が落ちて、火傷、ケガをする事がありますので、取っ手のがたつきを簡単に考えないで、完全な状態にしてご使用下さい。

お客様相談室
☎06(6334)4349　FAX06(6334)4343
受付時間／AM 9:00～PM 5:00
（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

カンタン料理メニュー

ヒロコ クッキングスクール
福知山市末広町5-12
校長　西山　寛子

メニューの使い方

このクッキングガイドに表示されている水量、沸騰時間、調理時間、蒸らし時間は一応の目安とお考え下さい。材料は4～5人分を基準としております。又、材料や味付けの工夫で、あなたなりにバリエーションを広げていただきますようおすすめします。

メニューの中の慣用語

■ 調理単位

カップ……1カップ200cc
大さじ……15cc
小さじ……5cc

■ 調理目安

沸騰時間・・・おもりがシュッシュッと音をだして動きだすまでの時間
調理時間・・・沸騰から火を消すまでの時間
蒸らし時間・・火を消し余熱を利用して調理する時間

ワンポイントアドバイス

材料と水は比例しますので材料の加減によって水量も、テキストの割合を参考に増減して下さい。

カンタン料理メニューに表示されている味付けは、ごく一般的なものです。ご家庭に合った味付けは、お好みに合わせ最後に整えて下さい。

調理時間は、別販のタイマーを使って正確に計りましょう。

材料選びは季節や鮮度によって多少異なる場合がありますので時期に応じた良質なものをご用意下さい。

圧力鍋はふつうの鍋より香りがこもりやすいので、スパイスは少なめに使う事が、おいしく作るポイントです。

白米ごはん/白米かゆ(五分がゆ)/玄米ごはん

白米ごはん

材料（4人分）

白米……3カップ(600cc)
水……3カップ弱(530cc)

作り方

①白米を洗い、圧力鍋に入れます。
②圧力鍋に入れ、強火に加熱し、沸騰後弱火で7分加熱し、火を止め、15~20分置く。

一口メモ

お米の新米、古米や、産地により水加減がことなります。又、火力の強さにより加熱時間がことなります。

白米かゆ(五分がゆ)

材料（4人分）

米……1カップ
水……5カップ

作り方

米はよく洗って圧力鍋に入れ、水5カップを加え、好みで塩少々入れてふたをセットし、強火にかけ沸騰後、弱火で10分加熱し、火を止め約15分置く。

一口メモ

水は好みに応じて加減すると良いでしょう。又鶏肉や小豆等を入れて、色々楽しむのもよいでしょう。

玄米ごはん

材料（4人分）

玄米……2カップ
水……3カップ

作り方

玄米は良く洗って水と共に圧力鍋に入れ、15分程置いてからふたをセットし、強火にかける。沸騰後弱火で15分加熱し、火を止め15分置く。

一口メモ

プチプチした口当たりが健康的です。玄米の130~150%の水加減で炊きます。
大豆や小豆等加えたり五目ご飯も良いでしょう。

一口メモ 圧力鍋で炊いたごはんは少し黒ずんで見えるのは何故か？

圧力鍋で炊いた精白米が、一般の炊飯器で炊いたものに比べ、黄色っぽく、黒ずんだ色沢に見える現象は次のように説明出来ます。

(1)圧力鍋の加圧時の加熱沸騰温度は117℃前後であり、一般の炊飯器の100℃に比べてかなり高温です。

(2)圧力鍋の沸騰後の加熱時間を3分、6分、及び9分として炊飯すると、加熱時間6分以上と長くなるに伴って、いくぶん黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。

(3)数社の圧力鍋について試験したところ、いずれによっても程度の差はあるが、黄色っぽく、黒ずんだ色沢が認められます。

(4)黄色っぽく、黒ずんだ色沢は、米澱粉が吸水と加熱によって糊化状態、いわゆる炊けた状態になることによって生じるものであって、圧力鍋では急速かつ完全に糊化が進行し、透明感が増大するため、光の乱反射が少なくなり、黄色っぽく、黒ずんだ様に見えるものです。従って普通の炊飯器で炊いたご飯と同様に食べても、圧力鍋によって炊いたご飯は何ら差し支えないものです。

(5)以上のごとく、何ら差し支えないものですが、圧力鍋による炊飯にあたり、沸騰後の中火による加熱時間を短くすることにより、多少防げるものと思われます。

(参考)農林水産省食品総合研究所　分析栄養部

赤　飯

赤飯（蒸す場合）

材料（4人分）

もち米……3カップ
小豆……1/3カップ

作り方

①小豆はひたひたの水と共に鍋に入れ、火にかけ沸騰すればザルにあげてゆで汁を捨てる。
(ゆでこぼし)
次に圧力鍋に小豆を入れ水1カップ強を加えてふたをセットし強火にかけ沸騰後弱火で3分加熱し火を止め10分置く。
②もち米を洗って小豆のゆで汁につけ一晩置き、蒸す30分前にザルにあげ水気を切っておく。
③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀を敷いてクッキングシートを敷き、②と小豆を広げて入れふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10分蒸し、火を止めて約10分置く。

赤飯（炊く場合）

材料（4人分）

もち米……3カップ
小豆……1/3カップ
栗……10粒
A［小豆のゆで汁と水合わせて 2+2/5カップ(もち米の80%)］

作り方

①小豆は蒸す場合と同様にゆでる。
②栗は皮をむき4ッ切りにし水につけてあくを抜く。
③圧力鍋にもち米を洗って入れ①、②とAを入れ、好みで塩小さじ2/3杯入れてふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で5分加熱し火を止め、約10分むらす。

一口メモ

小豆をゆでるのも、炊きおこわも、とても短時間で手軽です。パラリと艶良く仕上げるには、むらし終わりを手早く飯きり等の広やかな物に切るように広げて、風を当てると良いです。

ビーフカレー/ホワイトシチュー

ビーフカレー

材料（4人分）

牛肉……250g
玉ねぎ……2個
じゃが芋……3～4個
人参……1本
かぼちゃ……1/4個
ローリエ・にんにく……各少々
バター……大さじ1
水　4カップ、スープの素……2個
固形カレールー……6個
ご飯、薬味……4人分

作り方

①牛肉はひとくち大、玉ねぎは4ツ切り、人参、じゃが芋、かぼちゃは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
②圧力鍋を火にかけ、バターとにんにくを入れて香りを出し、①の材料を加えて軽く炒め、ローリエと水、スープの素を加え煮立ててあくを取る。
③ふたをセットして強火にかけ沸騰後、弱火で5～8分煮てから火を止め約15分ほどそのまま置く。
④圧力が抜ければ、ふたを取りカレールーを加えて、ふたを取ったままでしばらく煮立てて味を整える。

一口メモ

カレールーは、各メーカーのを組み合わせて使うとこくが出ます。野菜はつぶれることを考えて大きく切り、あくはしっかり取ってから煮込むとおいしく出来上がります。

ホワイトシチュー

材料（4人分）

とりもも肉……300g
じゃが芋……2個
人参……1本
プティ玉ねぎ……200g 又は大1個
マッシュルーム……50g
ブロッコリー……1/2株
バター……大さじ1
水……2カップ、スープの素1個
牛乳……1カップ
固形シチュウの素……5個
ローリエ……1枚

作り方

①とりももは3㎝角に、じゃが芋、人参は大きく乱切り、プティ玉ねぎは皮をむいておく。
②圧力鍋を火にかけバターを溶かし、①を炒めて水、スープの素、ローリエ、マッシュルームを加え、煮立ててあくを取りふたをセットする。
③強火にかけ沸騰後弱火で5分煮て火を止め、約15分そのまま置いてからふたを取り、牛乳・シチューの素を加えてふたを取ったまま火にかけ、とろみをつけて味を整える。小房に分けて茹でたブロッコリーを加えて仕上げる。

白菜とロースハムのスープ煮

材料（4人分）

- 白菜……600g
- 玉ねぎ……1/2個
- ロースハム……1㎝厚 4枚
- バター……大さじ2杯
- パセリのみじん切り……少々
- A
  - 水……3カップ
  - スープの素……2個
  - ローリエ、塩、こしょう

作り方

①白菜は3㎝のぶつ切りにし、玉ねぎは横の薄切りにする。
②圧力鍋を火にかけバターを半分入れ、玉ねぎを軽く炒める。白菜を数回に分けて、残りのバターを足しながら炒めAとロースハムを加えてふたをセットし、強火にかける。
③沸騰後弱火で5～10分煮込み、火を止め約10分そのまま置いて後、ふたを取ってこしょうを効かし加減に整え、器に盛ってパセリを散らす。

一口メモ

たっぷりの白菜が食べられます。じゃがいも、人参等加えたり、フランクフルトや、ウインナー、ベーコン等も良いでしょう。

焼売/肉団子のもち米むし

焼売（シューマイ）

材料（4人分）

豚ミンチ……200g
玉ねぎ……100g
干し椎茸……20g
青ねぎ……みじん切り　大さじ1杯
生姜……みじん切り　小さじ1杯
A
- 塩……小さじ1/2杯
- 醤油……小さじ1+1/2杯
- 酒……小さじ1杯
- ゴマ油……小さじ2杯
- こしょう少々
- 片栗粉……大さじ2杯

シュウマイの皮……20枚
グリンピース……20粒
B
- 片栗粉……大サジ1杯+水大さじ1杯弱

作り方

①玉ねぎはみじん切りにし、さらし布巾に塩少々と共に包み、よくもんで汁気を出し布巾ごと水洗いして水気をしぼる。干し椎茸はもどして水気を搾り、みじん切りにする。
②①と中身の他の材料とAをボールに合わせ良く混ぜ、20等分に　し、皮にのせてギュッとしめるように包みグリンピースをのせてBを少々かける。
③圧力鍋に水2カップ入れ、蒸し簀を置き、クッキングペーパーをひいて、②を間隔をあけて安定いいように並べ、キリフキで全体に水をかけ、ふたをセットし、強火にかける。
④沸騰後弱火で3分加熱し、火を止め1分置いて圧力を抜く。辛子醤油を添える。

一口メモ

エビや茹野菜を入れても色がきれいですが、水気が出ないよう注意すること。又皮で包む時、しっかりひきしめることと、圧力鍋だと蒸し上がりが早すぎて皮がかたくなる為、水をかけてから蒸すこと。

肉団子のもち米むし

材料（4人分）

焼売（シュウマイ）の中身と同じ
もち米……1カップ弱
人参とパセリ……各少々
片栗粉……大さじ1/2杯

作り方

①中身は焼売と同様にし、16個に分けて丸める。
②もち米は洗って60℃位の湯に30分つけ、ザルにあげ水気を切り片栗粉をからませてから①にまぶしつけ人参をすりおろしてかざる。
③圧力鍋に水2カップ入れ、蒸し簀を置いてクッキングペーパーをひいて並べ、ふたをセットして強火にかける。沸騰後、弱火で5分加熱し、火を止めて10～15分置いて取り出し、パセリを少しずつ飾って盛り並べる。

一口メモ

もち米を湯につけると早く給水し便利です。食紅等で湯に色をつけてもち米を浸して作ってもきれいです。

貴妃鶏翅（楊貴妃好みの手羽先の煮込み）

材料（4人分）

手羽先……10本
こんにゃく……1枚
青梗菜……2株
生姜……薄切り少々
胡麻油、塩、醤油
片栗粉、サラダ油
A
- オイスターソース……大さじ2杯
- 酒……大さじ2杯
- 醤油……大さじ1杯
- 砂糖……大さじ1杯
- チキンスープ……1カップ強

作り方

①手羽先は関節で切り落とし、醤油を適量からませておく。こんにゃくは5㎜厚さに切り、切り込みを入れてねじり、塩ゆでする。
②圧力鍋を火にかけサラダ油を少々入れ、手羽先に両面焦げ目が付く程度に焼き、こんにゃく、生姜、Aを加え、ふたをセットし強火にかける。
③沸騰後弱火で5分加熱し火を止めしばらく置いてふたを取り、少し煮詰めてつやを出し、水溶き片栗粉大さじ1杯程でとろみをつける。
④熱湯に胡麻油、塩を入れ、その中に青梗菜を1枚ずつはがして入れ色よくゆで、ザルに取って冷やし、大皿に並べてかざり③を見栄えよく盛り付ける。

一口メモ

こんにゃくが鶏のうまみを吸ってとても美味しいです。
豚のスペアリブを使って少々長めに煮込んでもよいでしょう。(弱火10分程)

切り干し大根/ししゃもの昆布巻き

切り干し大根

材料（4人分）

- 切り干し大根……80g
- 油揚げ……大1枚
- 平天……1枚
- 白ごま……少々
- サラダ油……大さじ1杯強
- A
  - だしの素……少々
  - 砂糖……大さじ3杯
  - 濃口醤油……大さじ4杯

作り方

①切り干し大根は洗って30分～1時間水につけて柔らかく戻す。油揚げ、平天は1㎝幅の短冊に切る。

②圧力鍋を火にかけ、サラダ油を入れ切り干し大根の水気をしぼって軽く炒め、油揚げ、平天も加え①のもどし汁を2～3カップ加えAを入れ、ふたをセットし強火にかける。

③沸騰後弱火で3～5分加熱し、火を止め約15分置き、後ふたを取って火にかけ艶が出るまで煮詰めてから、器に盛って白ごまをちらす。

一口メモ

ぜんまいやひじきも同様にします。乾物も圧力鍋を使えばとても手軽に煮込めます。

ししゃもの昆布巻き

材料（4人分）

- ししゃも……10尾
- 昆布……100g程(1.5～2m)
- かんぴょう……2本
- A
  - 昆布もどし汁……2カップ
  - 砂糖……大さじ3杯
  - みりん……大さじ3杯
  - 濃口醤油……大さじ5杯
  - 酒……大さじ2杯

作り方

①昆布はよごれをふいて水にしばらくつけて巻やすくする。

②かんぴょうは洗って塩もみし、柔らかくなれば水洗いしておく。

③昆布を広げてししゃもを芯にして三重位に巻き、かんぴょうで中央をきつくならないよう結ぶ。

④圧力鍋に③を並べてAを加え、ふたをセットして強火にかけ沸騰後弱火で8～10分煮込み、火を止め自然に冷ます。

⑤ふたを取り様子を見ながら艶良くなるまでしばらく煮込む。

一口メモ

薬味で仕上げると普段のおかずにも最適です。牛肉、豚肉、鮭、鯖など色々芯にして手軽に楽しんで作ってみましょう。

鰯の辛煮/鰯の生姜煮

鰯の辛煮

材料（4人分）

- 大羽鰯……約500g
- 生姜せん切り……10g
- 赤唐辛子……約2本
- 梅干し……大2個
- 昆布……約5cm
- 竹の皮又はクッキングシート
- A
  - 酢……大さじ2杯
  - 濃い口醤油……1/3カップ
  - 酒……1/2カップ

作り方

①鰯はうろこと頭を取り水洗いして2cmの筒切りにし、内蔵を抜き取る。

②圧力鍋に水につけて柔らかくした竹の皮や、クッキングシートを切り目を入れて敷き、昆布を置いて①を並べるように入れ、せん切り生姜、種を取った赤唐辛子、梅干しを散らすように載せAを加る。

③ふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で10分煮込み火を止めて冷えるまで置き、ふたを取って強火で汁を煮詰める。

鰯の生姜煮

材料（4人分）

- 鰯(中)……8尾
- A
  - 水……約1カップ
  - 濃口醤油……大さじ3杯
  - 酒……大さじ3杯
  - みりん……大さじ3杯
  - 砂糖……少々
  - 生姜……10g

作り方

①鰯はうろこを取り新鮮なものならそのまま洗って圧力鍋に並べ、(又は頭、内蔵を取って)Aを加えてヒタヒタの煮汁になるように水で調節し、千切り生姜を散らす。

②ふたをセットし強火にかけ、沸騰後弱火で5～10分煮て火を止め、約15分置いて後ふたを取ってつぶさないよう盛り付ける。(好みでふたを取ったままで少々汁を煮詰める)

一口メモ

竹の皮等を敷くと焦げ付きにくく、穴明きのステンレスの落としぶたがあれば、のせてふたをセットして炊くと味が全体によくなじみます。小さな鰯は丸ごと使っても良いでしょう。

一口メモ

圧力鍋だと煮汁が濁らず、つぶれずに短時間で炊き上がります。他の魚でもお試し下さい。

おでん

材料（4人分）

大根(太すぎないもの)……400g
じゃが芋(新じゃが芋やメークイン)
……100g程を4個
こんにゃく……1枚
牛すじ肉……200g
ごぼ天……2枚
平天……2枚
ちくわ……2本
角あげ……4枚
もち……2個
ゆで卵……4個

A
- だし……5～6カップ
- チキンスープの素……1個
- みりん……1/2カップ
- 醤油……淡口、濃い口 合わせて1/2カップ

作り方

①牛すじ肉は圧力鍋に入れ、水をひたる位加えてローリエ、生姜など入れふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10分加熱し火を止め、冷めるまで置き、洗って串にさす。(まとめて処理して冷凍すると便利)

②こんにゃくは箸でいっぱい穴をあけ、塩もみして水洗い後8切れに切る。

③大根は皮をむいて3㎝厚さに切りじゃがいもは丸ごと皮をむき、ごぼう天、平天、ちくわは半分に切る。角あげは端を切ってもちを詰め、妻楊枝で止め、ゆで卵は殻ををむいておく。

④圧力鍋にAを合わせ、牛筋、こんにゃく、ゆで卵、大根を入れて火にかけ煮立ててあくを取り、角あげ以外の残りの材料を入れてふたをセットし、沸騰後弱火で5～8分煮込み火を止め30分程おく。

⑤ふたをとって角あげを入れ様子を見ながら少々煮込む。

一口メモ

材料は大きく切り、たっぷりの煮汁であくをしっかり取ってから煮込むこと。そして一度冷めるまでおいてから、あたため直しをすると味がよくなじみます。大根やじゃが芋を上手に選ぶと、汁が濁らずプロの味になります。

ふろふき大根/野菜のおにしめ

ふろふき大根

材料（4人分）

- 大根……600g(約1/2本)
- 昆布……7cm　1枚
- A
  - 水……約3カップ
  - みりん……大さじ3杯
  - 塩……小さじ1/2杯
- B
  - 白みそ 60g + 水 大さじ3杯
  - みりん……大さじ1杯
  - 砂糖……大さじ3杯
  - すりごま……大さじ4杯

作り方

①大根は2～3cm厚さに切って厚目に皮をむき、昆布とAと共に圧力鍋に入れふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で約8分加熱し、火を止め約10分置く。
②Bを小鍋に合わせ、よく混ぜ火にかけてひと煮立ちさせる。
③①を器に盛り、②をかける。

一口メモ

圧力鍋だと煮くずれせず、又里芋や、こんにゃく、平天等も一緒に煮込むとボリュームが出ます。

野菜のおにしめ

材料（4人分）

- かぼちゃ……300g
- 里芋（3cm位のもの）……300g
- 人参(太め)……100g
- レンコン……100g
- 生椎茸……100g
- 高野豆腐……1枚
- A
  - だし……約2カップ
  - みりん……大さじ1杯
  - 淡口醤油……大さじ2杯
  - 砂糖……大さじ3杯
  - 塩……小さじ1杯

作り方

①かぼちゃは種をスプーン等でくり抜き、柔らかい部分をきれいに取って3cm角に切る。里芋は皮をむき、レンコン人参は皮をむいて1cm厚さに切る。高野豆腐はもどして8切れに切り、椎茸は石づきを取っておく。

②圧力鍋に椎茸以外の①とAを入れひたる位にだしで調節しふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分煮込み、火を止めて約10分置く。
③ふたを取って椎茸を加え材料の様子を見ながら弱火で少々煮込む。

一口メモ

色々の野菜を圧力鍋にゴチャゴチャに入れず、それぞれをかためて並べて煮込みます。又サイズ、厚さをそろえて切って煮込むと煮くずれが少ないです。圧力鍋で野菜を煮る時は、ちょっと短めに圧力をかけて煮込み、余熱で中まで火を通し、ふたを取って様子を見ながら仕上げるコツをつかむと応用が出来ますョ。

みそ煮豚ステーキ風

材料（4人分）

豚肩ロース……500g塊
赤みそ……大さじ2杯
A
- 濃口醤油……大さじ3杯
- 酒……大さじ3杯
- 氷砂糖……50g
- 水……1カップ強
- 八角ういきょう……1片

B
- キャベツ、人参、貝割菜
- サラダ菜、パセリ

作り方

①豚肉に赤みそをぬって2時間以上置く。
②圧力鍋にAを入れて、豚肉をみそ付きのまま加え、ふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で10～15分煮込み、火を止め約15分置く。
③ふたを取って肉を返しながら煮詰め、艶良く、照り良く仕上げ、人肌位に冷ましてから4～8枚に切る。Bの生野菜を千切りにし、共にステーキ風に盛り付ける。

一口メモ

一口大の薄切りにし、焼き豚風に盛り付けても良いでしょう。
人肌位が一番美味しく、冷蔵庫で保存した場合は、ビニール袋を二重にして入れ、湯に浮かしてほどよく暖めてから切ります。

黒豆/金時豆・白いんげんの甘煮

黒　豆

材料（4人分）

- 黒豆……4カップ
- A
  - 40℃の湯……10カップ
  - 砂糖……320g
  - 濃口醤油……80cc
  - 塩……大さじ1杯弱
- 古釘……ひとにぎり

作り方

①古釘は熱湯をかけてからガーゼー等で包み、Aと共に圧力鍋に入れ砂糖が溶ければ黒豆を洗って加え一晩置く。

②蒸し簀を載せてからふたをセットし、強火にかけ沸騰後弱火で20～25分煮込み、火を止め冷めるまで置く。

③ふたと蒸し簀を取って火にかけ、沸騰後弱火で30分～1時間煮る。

一口メモ

豆と調味料の割合が決まっている為、しわがよらず柔らかく仕上がります。常に煮汁に浸しておくとかたくなりません。汁が少なくなれば湯を足して調節して下さい。炊き上がり煮汁につけて置くと更に味がよくなじみます。

金時豆・白いんげんの甘煮

材料（4人分）

- 各種乾燥豆……3カップ
- A
  - 砂糖……300g
  - 塩……小さじ2/3
  - 淡口醤油……少々

作り方

①金時豆、とら豆、うずら豆は8カップの水につけ約6時間置きつけ汁ごと圧力鍋に入れふたをセットし、強火にかけしっかり沸騰すれば火を止めしばらく置く。

②白いんげんは3倍の水につけて一晩置き、そのまま火にかけて沸騰させ、ゆで汁を捨ててもう一度同じ位の水と共に火にかけゆでこぼしをする。(白いんげんは、ゆでこぼしをする事により、あくが抜けて白く仕上がる)次に圧力鍋に白いんげんを入れて、しっかりつかる位水を入れふたをセットし火にかけ、沸騰すれば火を止めしばらく置く。

③①、②共にふたを取って豆が柔らかくなるまで様子を見ながら火にかけ、柔らかくなればAを加えて少々煮込み、火を止め汁に浸けてしばらく置き、味を含ませる。

一口メモ

豆は新しい、古いの違いで柔らかさが変わります。一度圧力をかけて沸騰させ火を止めて後、様子をみながらふたを取って煮る作業を身につけて下さい。又柔らかすぎた時は豆をひきあげ、汁のみ煮詰めてから豆をもどして味をなじませると良いでしょう。

卵豆腐

卵豆腐

材料（4人分）

卵……4個(1カップ)
だし……1～1+1/2カップ
A［塩／みりん／淡口醤油］各小さじ2/3
(うまだし)
B［みりん……大さじ2杯／淡口醤油……大さじ2杯／だし……120cc(大さじ8杯)］
アルミホイル……少々
割り箸……2本
木の芽……4枚

作り方

①卵をボールに割り入れ、泡立て器を左右に振ってよくほぐす。
②鍋にだしとAを入れ、少々あたためてから①に徐々に加え、流し缶に茶こしでこしながら流し入れる。Bのうまだしを鍋に合わせ、煮立ててから冷やしておく。
③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀をひいて割り箸を置き、その上に流し缶をのせてアルミホイルを帯のように軽くかけてふたをセットし強火にかける。
④沸騰後弱火で3分加熱し火を止め、約10分置いて取り出し充分に冷やしてから型からはずして食べやすく切り、器に盛り、冷たいうまだしをかけて木の芽を飾る。

一口メモ

だしを多くして柔らかい方が美味しいですが、1.5倍のだしの時はよく冷やしてから取り出す事。
又缶に流し入れてからワカメや味付きカボチャ、魚の子や、里芋など入れて蒸し上げるのも面白いです。
ただ卵液に物を入れる場合はだしを卵と同量にすること。
割り箸を流し缶の下に敷くとすが立ちにくく、ホイルを載せるとふたの水滴が上に溜まり、きれいに蒸し上がります。

茶わん蒸し/あんかけ茶わん蒸し

茶わん蒸し

材料（4人分）

- 卵……2個
- 鶏ササミ……1本
- 焼き穴子……4切
- 海老……4尾
- 生椎茸……小4枚
- かまぼこ……4切
- ぎんなん、ゆり根……各適量
- みつば……8本
- A
  - だし……2カップ
  - 塩……小さじ2/3杯
  - 淡口醤油……小さじ2/3杯
  - みりん……小さじ2/3杯

作り方

①ササミはそぎ切りにし、淡口醤油砂糖で下味を付け、海老は茹でてから殻をむき、椎茸は花切り、ぎんなん、ゆり根はそれぞれ茹でておき、みつばは色よく茹でて2本ずつ結んでおく。

②ボールに卵を割り入れ泡立て器を左右に振ってよくほぐし、Aを少し温めて徐々に加えておく。

③器にみつば以外の材料を入れて②を茶こしでこしながら流し入れ、圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀を敷いて並べ、ふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分蒸し、火を止めて5分置く。

④器を取り出し、みつばをかざりふたをして供す。

あんかけ茶わん蒸し

材料（4人分）

- 卵液
  - 卵……2個
  - だし……1＋1/2カップ
  - みりん……大さじ1/2杯
  - 淡口醤油……小さじ1杯
- あん
  - だし……1カップ
  - みりん……大さじ1杯
  - 淡口醤油……大さじ1/2杯
  - 塩……小さじ1/4杯
  - 水どき片栗粉……大さじ1/2杯
  - 生姜汁……大さじ1/2杯

作り方

①卵液は同様に作り、器に入れて圧力鍋で同様に蒸します。

②あんは鍋にだし、調味料を合わせ火にかけカニ身やエビミンチ、鶏ミンチ等を加えて火を通し、水どき片栗粉で艶良く濃度をつけ、生姜汁を効かせて仕上げます。

①にあつあつのあんをたっぷりかけて、スプーンをそえて供します。

一口メモ

圧力鍋だと巣が立つ心配がありません。時には具を入れずにあんかけ茶わん蒸しもめずらしく、うんと応用が出来ます。ただし、普通の茶わん蒸しは卵の4倍のだし、あんかけの場合は3倍のだしと覚えて下さい。

リンゴのコンポート/イチゴジャム

リンゴのコンポート

材料（4人分）

リンゴ…… 2個
赤ワイン又は白ワイン…1/2カップ
砂糖……1/2カップ
水……1+1/2カップ
レモン汁……1/4個分
プルーン……5個
クローブ(スパイスなければよい)

作り方

①リンゴは皮をむいて6等分のくし形に切り、ワイン、砂糖、水と共に圧力鍋に入れ、レモン汁、プルーン、クローブも入れて、アルミホイルを所々穴をあけて、落としぶた代わりにのせる。
②次にふたをセットし、強火にかけてしっかり沸騰すれば、弱火で1分後火を止め、15分以上そのままで置き、取り出して冷やす。

一口メモ

ワインの色を変えるだけで、ステキなデザートが出来上がり、ケーキに入れたり、アイスクリームと一緒に食べると美味しくいただけます。ナシも同様にすることが出来ます。

イチゴジャム

材料（4人分）

イチゴ…… 2パック
砂糖……500～600g
水……大さじ2杯
レモン汁……1/2個分

作り方

①イチゴは洗ってへたを取り、圧力鍋に入れ、砂糖を加え、やさしくからませて水、レモン汁を加え、しばらく置き、砂糖が溶けたらふたをセットする。
②強火にかけて沸騰後弱火で1分加熱し、火を止め約15分そのまま置く。
③ふたを取ってこがさぬよう強火で約10分煮詰める。

一口メモ

フルーツを色々使って手作りジャムを作りましょう。
加熱後、形がつぶれてしまいそうなら、ザルでこして汁のみ煮詰めてから、実を入れると良いでしょう。

カスタードプリン/カップケーキ

カスタードプリン

材料（4人分）

- 卵……2個
- 牛乳……200cc
- 砂糖……30～40g
- バニラエッセンス……少々
- カラメルソース
  - 砂糖……大さじ3杯
  - 水……大さじ2杯

一口メモ

カラメルは色づくまでかき混ぜないこと。又、一日置いてから取り出すと、カラメルが型に残りません。
ココアやコーヒーを牛乳に加えて作っても美味！

作り方

①小鍋にカラメルの砂糖と水大さじ1杯を入れて溶かして火にかけ、茶色くこげ色がついてくれば残りの水大さじ1杯を入れて火を止め、しっかり混ぜてサラダ油を塗ったプリン型に入れる。
②ボールに卵を割り入れ、泡立て器を左右に振ってほぐし、砂糖を加えた牛乳を人肌にあたためて徐々に加え、バニラも混ぜておく。
③①に②を茶こしでこしながら加える。
④圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀をひいて③を並べ、ふたをセットして強火にかけしっかり沸騰すれば火を止め、そのまましばらく置き、鍋から取り出して充分に冷やしてから供す。

カップケーキ

材料（4人分）

- 卵……2個
- 牛乳……50cc
- 砂糖……50g
- サラダ油……50cc
- バニラエッセンス……少々
- レモン汁……少々
- A［薄力粉……100g
  ベーキングパウダー…大さじ1/2］
- マーマレード……100g

一口メモ

ただ混ぜるだけの簡単ケーキです。生地が出来上がればB.Pが働き始めない内に、手早く蒸して下さい。ジャムを色々変えると楽しいです。

作り方

①ボールに卵を割り入れ泡立て器でほぐしながら砂糖、牛乳、サラダ油、バニラエッセンス、レモン汁の順に少しずつ加える。
②次にⒶを合わせて振りながら加えゴムベラでさっくり混ぜ、マーマレードも入れて軽くほぐすように混ぜて、紙コップやプリン型にセットしたホイルケースに8分目まで流し入れる。
③圧力鍋に2カップの水を入れ、蒸し簀をひいて②を並べ、ふたをセットして強火にかけ、沸騰後弱火で2分加熱し火を止め、圧力が抜けるまで置く。

本屋さんで売っている圧力鍋の料理ブックです。

ご参考まで

書籍名	発行所	定価(消費税別)
189種圧力鍋クッキング	(株)主婦と生活社	1,100円
圧力鍋のおかず300	(株)主婦と生活社	1,100円
圧力鍋のとっておき料理	(株)グラフ社	1,000円
台所がラクになる圧力鍋の本	(株)グラフ社	1,165円
圧力鍋の料理	(株)グラフ社	650円
圧力鍋のレシピ	(株)グラフ社	670円
圧力鍋でタイム$\frac{1}{2}$クッキング	文化出版局	1,500円
圧力鍋の手間いらず料理	(株)パッチワーク通信社	860円

(この他にも多数出版されておりますので、お近くの書店でお買い求め下さい。)

交換部品について

交換部品は必ず弊社の純正部品をご使用下さい。
お問い合わせは必ず「Wonder chef」の容量及び部品番号をお買い上げの販売店又は弊社お客様相談室までお申し付け下さい。

部品番号	部品名	小売価格
W-①	圧力調整装置(おもり)	1,200円
W-④	補助取っ手	1,200円
W-⑧	ふた取っ手	2,000円
W-⑨	フィルター	700円
W-⑩	パッキン	1,400円
W-⑫	本体取っ手	1,600円
W-⑬	掃除ピン	300円
W-⑭	蒸し簀(す)	1,000円
W-⑯	ガイドブック	1,000円
W-⑰	スライドⅠ・Ⅱ	400円

(別途消費税と送料をご負担下さい。)

注 Wonder chef 圧力鍋は、作動圧力78キロパスカル(0.8kg/㎠)です。
他社の料理ブックを参考にされる場合、作動圧力をご確認下さい。
作動圧力が違う場合は、料理時間を調整して下さい。

お客様相談室
☎06(6334)4349 FAX06(6334)4343
受付時間／AM 9:00～PM 5:00
(土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く)

このクッキングガイドで紹介したレシピ以外にも インターネット・iモードでもっと多くのレシピを公開しています。

FROM WEBSITE

http://www.itoalumi.co.jp/WONDERCHEF/

インターネットホームページでは、130種類以上のレシピを写真入りで見る事が出来ます。印刷して自分だけのレシピブックを作る事も出来ます。

検索用ホームページから「ワンダーシェフ」で検索して頂いてもご覧になることが出来ます。

ホームページの内容

- レシピ検索
- 圧力鍋についての詳しい説明
- ワンダーシェフの特徴説明
- ワンダーシェフのラインアップ
- Q&Aページ
- 質問受付
- 掲示板　など

http://www.itoalumi.co.jp/WONDERCHEF/i/

iモードページでは、130種類以上のレシピをいつでもどこでも見ることが出来ます。
お買い物中に材料からメニューを選んだり、キッチンで携帯電話を片手にお料理出来たりと大変便利です。

上記アドレスをｉモード対応携帯電話に入力して下さい。
入力方法は携帯電話の説明書をご覧下さい

ｉモードで出来る事

- 材料からのレシピ検索
- カロリーからの検索
- 料理国籍からの検索
- お菓子、デザートのレシピ検索
- ユーザー登録
- 質問受付

インターネット・ｉモードでユーザー登録を受け付けています！

ユーザー登録をしていただきますと、毎月2回「季節のレシピ」を含むメールをお届けいたします。また、ユーザー専用のインターネットホームページでは、ユーザー同士がコミュニケーションを持てる「掲示板」もご用意いたしております。

ワンダーシェフ圧力鍋を使うと、すばやく簡単に健康的な本格料理が楽しめます。また、材料や味付けの工夫で、あなたなりのバリエーションを広げて頂きますようおすすめ致します。

和食

蒸す
- あんかけ茶碗蒸し
- 椎茸シュウマイ
- 赤飯
- 卵豆腐
- 茶碗蒸し

煮る
- あさりの佃煮
- あさりのワイン蒸し
- いなり寿司
- いわしの辛煮
- いわしの生姜煮
- 枝豆の塩茹で
- かぼちゃの甘辛煮
- 関西風おでん
- 牛タンの味噌漬け
- 牛肉と新ごぼうの煮物
- 牛肉のしぐれ煮
- 切り干し大根
- 金時豆の甘煮
- 栗きんとん
- 黒豆
- 鶏飯
- 五目豆
- さんまの南蛮煮
- ししゃもの昆布巻き
- じゃがいものそぼろ煮
- じゃこの佃煮
- 白いんげんの甘煮
- スナップえんどうの玉子とじ
- たこと大豆の柔らか煮
- 豚骨
- なすの含め煮
- 肉じゃが
- ひじきの煮物
- 豚汁
- 豚の角煮
- ふきと油揚げの煮物
- 豚もつの煮込み
- ふろふき大根
- みそ煮豚ステーキ風
- 野菜のおにしめ
- 茹で豚
- 茹で豚のにんにく醤油漬け

炊く
- 青豆ごはん
- 玄米ごはん
- 五目炊き込みごはん
- 赤飯(炊く)
- 白米
- 白米かゆ
- 松茸ごはん

洋食

蒸す
- シーフードと野菜ドレッシング
- 手羽の柔らか唐揚げ

煮る
- ヴィシソワーズ
- オックステールシチュー
- 牛すね肉の赤ワイン煮
- 牛肉のイタリア風煮込み
- クラムチャウダー
- シーフードミックスのトマト煮
- 白いんげん豆のチリコンカン
- 白いんげん豆のトマト味ミネストローネ
- 白菜とロースハムのスープ煮
- 大豆のポークビーンズ
- タンシチュー
- チキンフリカッセ
- 鶏の赤ワイン煮
- 鶏のカレークリーム煮
- 鶏のパプリカ風味スープ
- ナスと挽肉のカレー
- 人参のポタージュ
- ハッシュドビーフ
- ビーフカレー
- ビーフシチュー
- ポークソテーのトマト風味
- ポットロースト
- ボルシチ
- ホワイトシチュー
- 本格ポークカレー
- ラザニア
- レンズ豆のカレー

中華

蒸す
- シュウマイ
- スペアリブのケチャップ味
- スペアリブのトウチ蒸し
- 肉団子のもち米蒸し

煮る
- 海老のチリソース
- 牛タンの炒め物
- ジャージャー麺
- 鯛の中華かゆ
- 中華おこわ
- 中華風肉団子のスープ煮
- 中華風水炊き
- 手羽先の煮込み
- 棒々鶏風サラダ
- 回鍋肉（ホイコーロー）
- 焼豚

多国籍

- クッパ（韓国風汁かけごはん）
- コムタンスープ
- 参鶏湯（サンゲタン）
- 冷麺

お菓子・デザート

- イチゴジャム
- おはぎ
- カスタードプリン
- カップケーキ
- かぼちゃのプリン
- 金時豆の甘煮
- 栗のケーキ
- ココナッツ団子
- 白玉あずき
- スイートポテト
- タピオカのココナッツミルク
- つぶあん（おはぎ用）
- 冷やしるこ
- リンゴのコンポート

下ごしらえ・ソース

- 肉
- 野菜
- 豆
- 魚介類

ソース
- 基本のトマトソース
- ミートソース

これらのレシピを見る事が出来ます

Wonder chef 圧力鍋　姉妹品

全サイズ共(200V) IH調理器及び、ガスにご使用できます。

家庭用３サイズ

プロユースミドル2サイズ

プロユースビック2サイズ

DATA：1		サ　イ　ズ	
商品サイズ	商品重量	商品サイズ(外寸) W×D×Hmm	本体サイズ(内寸) φ×Hmm
3ℓ	1.8kg	390×210×187	φ180×113
4.5ℓ	2.3kg	435×240×203	φ210×128
6ℓ	2.4kg	435×240×240	φ210×168
8ℓ	3.2kg	460×258×248	φ230×180
10ℓ	3.4kg	460×258×295	φ230×227
15ℓ	6.6kg	425×310×315	φ280×242
20ℓ	7.2kg	425×310×397	φ280×322

DATA：2		容　　量	
商品サイズ	白米最大炊量	水の容量（最高水位線）	水の容量（豆るい線）
3ℓ	3合	2.0ℓ	1.0ℓ
4.5ℓ	5合	2.8ℓ	1.4ℓ
6ℓ	8合	3.8ℓ	1.9ℓ
8ℓ	1升	5.0ℓ	2.5ℓ
10ℓ	1升2合	5.8ℓ	2.9ℓ
15ℓ	1升8合	10.0ℓ	5.0ℓ
20ℓ	2升6合	13.2ℓ	6.6ℓ

圧力鍋連絡協議会 会員

伊藤アルミニウム工業株式會社

ステンレス事業部

〒561-0825　大阪府豊中市二葉町1-19-19

☎06(6334)4349　FAX 06(6334)4343

受付時間／AM 9:00～PM 5:00

（土、日、祝祭日、年末年始、盆休みを除く）

お客様相談室

（この取扱説明書は2001年現在のもので、商品改良の為、予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい。）